

Domingo 23 de marzo del 2025

el Popular

S/ 1.00

www.elpopular.pe

DETIENEN A SIETE HAMPONES DEL TREN DE ARAGUA

- Tenían en cautiverio a integrantes de banda rival. Fueron atrapados en local conocido como Al fondo hay sitio.
- Les hallaron armamento y veneraban a un muñeco de Chucky. PÁGINA 2



CAEN CUANDO IBAN A EJECUTAR A DOS PERSONAS

- Leslie Shaw marchó con chaleco antibalas y pide justicia. PÁG. 7

"MATARON A MI AMIGO"

PERÚ CON CAMBIOS

- Ante Venezuela vuelve Zambrano y Lapadula iría por Guerrero. PÁG. 10

POLICÍA CAPTURÓ A BANDA QUE IBA EJECUTAR A DOS SECUESTRADOS

Golpe al TREN DE ARAGUA

◆ En la intervención se detuvo a dos peruanos y siete venezolanos, y se encontró a dos personas amarradas. ◆ Criminales veneraban a un muñeco de Chucky.

Carlos Lara Pérez

En un local conocido como Al fondo hay sitio en El Agustino, la Policía asestó un duro golpe a la criminalidad, al detener a una peligrosa banda que iba a ejecutar a dos rehenes.

La intervención se realizó la madrugada de ayer en dicho local, en el límite de El Agustino con San Luis, donde se realizan fiestas chicha.

GRANADA HALLADA.

Los agentes intervinieron a dos peruanos y siete venezolanos (dos mujeres y cinco varones), que pertenecerían al Tren de Aragua.

También encontraron a dos personas secuestradas, que estaban amarradas de pies y manos, y que iban a ser ejecutadas por ser miembros de una agrupación delincuencial rival conocida como Los Antitren y sus cuerpos iban a ser arrojados al río.

ADORABAN A CHUCKY

El jefe de la División de Robos de la Dirincri, coronel PNP Juan Carlos Montúfar, declaró a RPP que los intervenidos veneraban a un muñeco de Chucky y la fotografía de un delincuente extranjero del Tren de Aragua, que habría sido asesinado por la facción rival.

Además de las detenciones, las autoridades incautaron un machete, dos pistolas, una granada, siete cartuchos de dinamita y municiones.

Según las indagaciones, en el local los fines de semana se realizaban fiestas y el resto de días era utilizado como punto de reunión de extranjeros que cometían delitos. ▲



POLICÍA MONTÓ OPERATIVO PARA CAPTURARLOS.

EXTORSIONADORA POR COBRAR CUPOS EN ANCÓN

Llora en su captura



VIDEO DE EXTORSIONADORA SE HIZO VIRAL.

Una mujer que apareció en un video de TikTok extorsionando a una vendedora ambulante, fue capturada por la Policía en Ancón.

La detención de la extorsionadora fue gracias a las imágenes que evidenciaban el delito, lo que permitió que la Policía la identifique y dé con su ubicación.

Al momento de la intervención, la mujer se puso a llorar, pero resultó en vano.

En el video que se hizo viral en las redes sociales, la extorsionadora exige a una humilde vendedora ambulante el pago de 35 soles diarios.

"Desde ahora me van a pagar a mí, porque esto no es un cártel de narcos, es el cártel de la justicia", acotó. (Diego Cabanillas) ▲

PASAJEROS A SUJETO QUE EXTORSIONA CHOFER

Encaran a delincuente



INCIDENTE FUE GRABADO POR LOS PASAJEROS.

Pasajeros de un bus de transporte público encararon a un delincuente cuando extorsionaba al chofer de la unidad.

En un video difundido por ATV, se observa cómo, pese a que el conductor de la empresa Etepsale entregó 50 soles por el cupo, el extorsionador exigía más dinero. Al notar que el sujeto no se retiraba, los usuarios grabaron el incidente y le exigieron que se fuera.

El incidente ocurrió en la av. 12 de Octubre en San Martín de Porres. (Diego Cabanillas) ▲

el Popular · Domingo 23 de marzo del 2025 · Año 40 | Nº 14-850
Director (e): Carlos Soleno Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

DELINCUENTES LLEGARON A LOCAL EN UNA MOTO Y ABRIERON FUEGO

Un muerto y un herido deja balacera en discoteca en SMP

✦ Ataque habría sido por negativa a pagar cupos.

Silvana Quiñónez

Delincuentes desataron una infernal balacera en una discoteca en San Martín de Porres, dejando un herido y un fallecido.

El ataque sucedió la noche del pasado viernes en el restobar Cardanito, en la cuadra 25 de la av. Antúnez de Mayolo, en San Martín de Porres.

Según información de la Policía, dos sujetos a bordo de una motocicleta llegaron a la entrada del local y dispararon al menos cinco veces, resultando dos personas heridas: James Martín Villegas Añanca (31), administrador del local, y Héctor Villanueva Mocarro (50), vigilante del establecimiento.

Los heridos fueron trasladados al hospital Luis Negreiros Vega del Seguro Social de Salud (EsSalud) por amigos de las víctimas. Lamentablemente, el administrador Villegas Añanca, falleció durante el trayecto al hospital.

En el momento del ataque, no había comensales en el local, pues el restobar fue alquilado para un cumpleaños. Solo había personal en el interior del establecimiento, realizando tareas de decoración.

La investigación está a cargo de la Depincri de Los Olivos. Se presume que el atentado habría sido por la negativa del pago de cupos. ▲



RESTOBAR CARDANITO, LUGAR DONDE SUCEDIÓ EL ATAQUE.

Zona picante

No es la primera vez en que sujetos abren fuego a las afueras de dicho local. En el 2023, se produjo una balacera entre sujetos que intentaban ingresar, cuando se presentaba el cantante Chechito.

POLICÍA DETUVO A DOS DELINCUENTES ARMADOS

Cae banda en Comas


CAPTURA FUE EN LA TÚPAC AMARU.

La Policía Nacional, a través de la Unidad de Secuestros de la DIPINCRI, capturó a dos sujetos presuntamente involucrados en un caso de extorsión y el asesinato de un empresario en Comas.

Los hechos comenzaron tras la muerte de un empresario del rubro de licorerías en Collique y la extorsión sufrida por otro empresario del sector de importaciones. Frente a estos delitos, la Policía implementó el Plan Cerco para dar con los responsables.

La captura se produjo cerca del Paradero Chacracerro en la av. Túpac Amaru, donde ambos delincuentes fueron detenidos mientras se trasladaban a bordo de una motocicleta. (Thalia Gutiérrez) ▲

EN CORTO



SERENOS DE VES USAN CHALECOS ANTIBALAS

Los serenos de Villa El Salvador ahora patrullan las calles con chalecos antibalas para proteger sus vidas frente a hechos delictivos.

Villa El Salvador cuenta solo con dos comisarías y una tercera compartida con San Juan de Miraflores. Ante ello, el municipio anunció que con fondos propios, financiará la construcción de una nueva comisaría en Oasis de Villa.



ASESINAN A DUEÑO DE DISCOTECA EN COLLIQUE

Cámaras de seguridad capturaron el asesinato del dueño de la discoteca Fogata cuando cerraba su licorería en Collique. El ataque ocurrió en la calle Revolución, donde un sicario captado por las cámaras, disparó contra el dueño del local, Martín Alfredo Arteta Díaz, y huyó. En 2024 había cerrado su local debido a extorsiones. La víctima era extorsionado con 60 mil soles. (Deyna Cornejo)

ESTÁ VALORIZADA EN 400 MIL SOLES

Incautan mercadería china de contrabando


CARGA TENÍA COMO DESTINO LIMA.

AREQUIPA. La Policía Fiscal de Arequipa, en un operativo conjunto con Aduanas, incautó mercadería de contrabando valorizada en más de 400 mil soles, transportada oculta bajo zapallos en un camión.

El hallazgo se produjo en la carretera Panamericana Sur, a la altura del peaje del distrito de Atico, provincia de Caravelí, en la Ciudad Blanca.

Durante la intervención, los agentes detuvieron a Luis Alfredo A.P. (36), conductor del vehículo, por su presunta implicación en el delito de contrabando. Al inspeccionar la carga, descubrieron 16 sacos con prendas de vestir nuevas y zapatillas de origen extranjero (China y Vietnam), valorizadas en 191 345 soles. Además, se incautó el camión, cuyo valor asciende a 215 mil soles.

Se supo que el destino de la mercadería era Lima. (Estela Aquino) ▲

TRAS INHALAR GAS TÓXICO EN AYACUCHO

Mueren dos mineros


NO PUDIERON EVACUAR ZONA.

AYACUCHO. Dos trabajadores de la Unidad Minera de Sotrami murieron tras exponerse a gases altamente tóxicos, durante una operación de voladura vinculada a la extracción de minerales en el distrito de Sancos, en la provincia de Lucanas-Ayacucho.

Entre las víctimas figura el maestro perforista Daniel Machahuay, quien laboraba junto con su asistente. Ambos fueron hallados sin signos vitales dentro del socavón, en el sector IV del centro poblado Santa Filomena.

Los mineros realizaron la voladura hacia el final de su turno. Sin embargo, no lograron evacuar la zona a tiempo y quedaron expuestos a los gases. (Deyna Cornejo) ▲

HABRÍA OFRECIDO TRABAJO Y EN PLANILLA SECRETA AL HIJO DE CIRUJANO QUE LA OPERÓ

Boluarte en el ojo de la tormenta

◆Propuesta habría sido 30 días después de las intervenciones a la mandataria.



HABRÍA TESTIGOS DE LA OFERTA LABORAL AL HIJO DE CIRUJANO QUE OPERÓ A MANDATARIA.

No hay día en que la presidenta Dina Boluarte se encuentre en el ojo de la tormenta, ya sea por sus torpezas o al estar vinculada con presuntos casos de corrupción. Esta vez, el semanario Hildebrandt en sus trece reveló que la mandataria ofreció un puesto de trabajo al hijo de Mario Cabani, médico cirujano que la operó.

Según el medio, el ofrecimiento habría ocurrido menos de 30 días después de las intervenciones realizadas a la presidenta, a través de su ex asesor Eduardo Guerrero y actual asesor del ministro de Educación, Morgan Quero, quien actuó como enviado especial para hacer la propuesta laboral.

El semanario refirió que Guerrero citó a Mario Cabani Anaya, hijo del cirujano que operó a Boluarte, en un restaurante en el centro de Lima para ofrecerle un "encargo especial" de la mandataria, que consistía en un puesto con buen sueldo, "sin engorrosos concursos ni convocatorias complicadas".

El medio señala que hay testigos de esa reunión y de la oferta laboral.

NO CONOCE A NADIE

Cabani Anaya, hijo del cirujano que operó a Boluarte, dijo no conocer a nadie del gobierno. "Nunca he conocido a nadie de ningún gobierno", expresó vía WhatsApp.

Cabani Anaya es gerente general de Clínica Cabani en Surco (la clínica de su padre está en San Borja) y tomó distancia de su padre: "Ya no trabajo con él ni tengo contacto con él, por temas privados".

Según su perfil en Linkedin, el hijo del cirujano presidencial es licenciado en Gestión Empresarial por la Universidad Católica y gerente general de Cabani Group SAC. Se presenta como cofundador de Cabani Regenerativa y director ejecutivo de la ONG Cabani Salud, que fundó su progenitor, hasta octubre de 2023. ▲

Investigada

Boluarte actualmente investigada por la presunta comisión del delito de abandono de cargo y omisión de actos funcionales, a raíz de este caso, permaneció internada dos noches y una mañana en la clínica para su recuperación.



NO PROPUSO SOLUCIONES PARA EVITAR TRAGEDIA.

MORGAN QUERO SOBRE MUERTE DE PROFESORA

Ministro indolente

Nuevamente el ministro de Educación, Morgan Quero, tuvo declaraciones desafortunadas, esta vez al referirse al fallecimiento de la profesora Mónica Vergara Amaya, tras extraviarse en la neblina camino al centro educativo donde imparte clases en La Libertad.

"No era tan necesario, pero lo hizo", manifestó.

Sin embargo, su declaración fue cuestionada, ya que no hizo referencia a la precariedad de las condiciones en las que trabajan los docentes en zonas rurales ni propuso soluciones para evitar tragedias similares.

El Sindicato Unitario de Trabajadores en la Educación del Perú (Sutep) refirió que esta tragedia pudo haberse evitado. ▲



TRAGEDIA DEJÓ SEIS MUERTOS Y DECENAS DE HERIDOS.

EN CUANTO A COMPENSACIÓN ECONÓMICA

Real Plaza llegó a un acuerdo con afectados

A un mes de la tragedia en el mall de Plaza Real Trujillo, donde fallecieron seis personas y quedaron decenas de heridos, el centro comercial informó que llegó a una compensación económica con familiares de las 89 víctimas.

Real Plaza detalló que brindó acompañamiento a todas las personas que recibieron el alta médica y sigue apoyando a quienes, aunque no fueron hospitalizados, aún requieren seguimiento.

Actualmente, cuatro personas siguen internadas y reciben todos los cuidados necesarios para su recuperación. La empresa aseguró que está comprometida con el bienestar de las víctimas y sus familias durante el proceso. ▲

PARA GARANTIZAR SALUD DE AFECTADOS

Caso Qali Warma a CIDH



SON 23 NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE RESULTARON AFECTADOS.

Organizaciones como el Instituto de Derechos Humanos Illary y Proética, del Capítulo Peruano de Transparencia Internacional, solicitaron medidas cautelares a la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) en favor de los menores afectados por los alimentos distribuidos en mal estado por el programa Qali Warma, hoy conocido como Wasi Mikuna.

Estas medidas buscan garantizar la salud, integridad y derechos de los niños y adolescentes, así como asegurar la transparencia y fiscalización del programa de alimentación escolar.

Pese a que pasó un año de aquel incidente que afectó a 23 niños y adolescentes, los afectados aún presentan secuelas físicas y emocionales, y no han recibido atención médica. ▲

COMUNIDAD PIDE APOYO PARA GASTOS FUNERARIOS

Vecinos velan a un fallecido por tuberculosis en la calle

✦ Acontecimiento ocurrió en el distrito de Belén, en la región de Loreto.



SOLICITAN EL APOYO DE AUTORIDADES MUNICIPALES DE LORETO.

BELÉN. Un grupo de vecinos en la calle José Gálvez, distrito de Belén-Loreto, vela desde hace dos días los restos de Lucas Tapullima Tuesta, fallecido a los 54 años por tuberculosis. La humedad causada por las intensas lluvias agravó su estado de salud, según comentó una vecina que lo recuerda como una persona generosa.

La comunidad organizó actividades solidarias para reunir fondos y alquilar una capilla ardiente, pero aún falta cubrir la mitad del costo y no cuentan con un lugar para el sepelio. La situación refleja la precariedad que enfrentan las familias afectadas por enfermedades en esta región.

Ante la falta de recursos, los vecinos hicieron un llamado a las autoridades para que brinden el apoyo necesario y se logre dar a Lucas un entierro digno. Iniciativa busca visibilizar la urgencia del respaldo institucional. ▲

Falta de recursos

El limitado acceso a servicios básicos agrava las condiciones de vida en Belén, dejando cientos de familias desprotegidas ante emergencias de salud.

EN CORTO

MÁS DE 400 OBRAS PARALIZADAS

En el Perú, 3,3 millones de ciudadanos no tienen acceso a agua potable, mientras 407 proyectos de agua y saneamiento están paralizados, según Sunass. Estas obras, valoradas en 7 mil millones de soles, enfrentan problemas como incumplimientos de contrato, arbitrajes y deficiencias técnicas, con 22 estancadas desde hace 10 años. Las regiones más afectadas son Cusco, Cajamarca y Lima. Ante ello, Sunass pide retomar los proyectos paralizados mediante mesas de diálogo.

Incendio consume antigua casona

CALLAO. Un incendio de regular magnitud consumió una antigua casona en el jirón Almirante Lord Cochrane en el Callao, movilizando 11 unidades de bomberos desde las 5.30 a.m. Según Larry Lynch, subgerente de Defensa Civil del municipio, el incendio fue catalogado como Código 2 y ya está controlado, evitando que las llamas afecten viviendas cercanas al lugar. Hasta el momento, no hay víctimas ni heridos de gravedad, pero se realizará una verificación en las áreas afectadas.



DAÑARON UN TOTAL DE 60 DÍAS.

ESTADO DE EMERGENCIA POR LLUVIAS INTENSAS

Provincias en peligro

El Gobierno declaró el estado de emergencia por 60 días en 94 distritos de 17 regiones debido a las lluvias intensas, permitiendo acciones inmediatas de respuesta. Las localidades más afectadas incluyen distritos de Cusco, Cajamarca, Puno, Áncash y otras regiones con alto riesgo de desastres naturales, según el Cenepred. Las medidas estarán a cargo de los gobiernos regionales y municipales, con supervisión del Indeci y apoyo de diversos ministerios. Las acciones se financiarán con presupuestos existentes y se ajustarán según la evolución de la emergencia. Según Senamhi, las lluvias son ocasionadas por la humedad que se desplaza desde los Andes hacia al mar, y que podría afectar a más regiones. ▲

PARA AQUELLOS QUE COMETAN DELITOS GRAVES

Proponen pena de muerte para indocumentados

✦ Proyecto de ley HB 3C es promovido por el gobernador de Florida.



SE TRATARÍA DEL PRIMER ESTADO DE EE.UU. QUE TOMA MEDIDAS DRÁSTICAS CONTRA INMIGRANTES.

FLORIDA. El estado de Florida endurece su política migratoria con el proyecto de ley HB 3C, promovido por el gobernador Ron DeSantis, que propone la pena de muerte para inmigrantes indocumentados que reincidan en delitos graves.

La medida, que incluye delitos como homicidio y violación de menores, generó un intenso debate, pues sus defensores destacan su impacto en la seguridad pública, mientras críticos advierten posibles violaciones constitucionales y discriminación. El proyecto también contempla prisión obligatoria para inmigrantes deportados, aumento de penas por reincidencia en violaciones migratorias y eliminación de la fianza.

De aprobarse, Florida se posicionaría como uno de los estados con medidas más estrictas contra la inmigración, afectando a los inmigrantes con antecedentes. ▲



Ley genera indignación

Organizaciones de derechos civiles temen que estas políticas fomenten perfiles raciales y detenciones arbitrarias para un gran sector de inmigrantes.



TIENE ANTECEDENTES POLICIALES.

PRESUNTO MIEMBRO DEL TREN DE ARAGUA

Acusado de secuestro

GEORGIA. El 20 de marzo, autoridades de EE.UU. arrestaron en Georgia a Ricardo Gonzales, venezolano de 33 años, por su presunta participación en el secuestro y ataque a tres mujeres en Chicago. La captura fue parte de un operativo liderado por el Servicio de Alguaciles de EE.UU. (USMS). Gonzales es señalado como miembro del Tren de Aragua, organización criminal transnacional. El 28 de enero en South Shore, Chicago, tres mujeres fueron secuestradas y atacadas a tiros, dejando dos fallecidas y una sobreviviente que ayudó a identificar a Ricardo Gonzales como sospechoso principal. Actualmente, espera su extradición desde Georgia, mientras que los demás sospechosos fueron detenidos. ▲

LESLIE SHAW



ELLA ESTUVO CON UN CHALECO ANTIBALAS EN LA MARCHA

"MATARON A MI AMIGO, MALDITOS"

✚ Cantante lloró al recordar durante la marcha el asesinato del cantante Paul Flores. ✚ Ella estuvo con chaleco antibalas para su protección.

Omar Zolano

¡Las heridas no cierran! La cantante Leslie Shaw estuvo bastante conmovida e indignada durante la reciente marcha contra la inseguridad que se llevó a cabo en la Plaza San Martín.

La ahora cumbiambera, quien llegó a la protesta usando un chaleco antibalas, no solo expresó su indignación contra el Gobierno por la creciente ola de violencia que atraviesa el país, sino que también se mostró afectada al recordar la muerte de Paul Flores, vocalista de Armonía 10.

La conocida intérprete, quien conoció personalmente a Paul Flores debido a la colaboración de la agrupación piurana en su canción Pendejerete, se mostró visible y emocionalmente quebrada durante la protesta.

Durante la manifestación, la artista no pudo contener el llanto y pidió justicia para el recordado "Russo".

"¡Asesinos! Son asesinos. Justicia para Paul. Mataron a mi amigo, malditos", fueron algunos de los gritos que lanzó Shaw en la marcha.

Estuvo con la bandera

Además, la cantante llevaba en las manos una bandera de Perú durante la marcha en la Plaza San Martín, con el color negro en vez del rojo. En esta había escrito un mensaje para frenar el flagelo de los delincuentes.

A LOS CONGRESISTAS

En otro momento, Leslie también gritó contra la cuestionada presidenta Dina Boluarte y el Congreso de la República.

"No más muertes, que extorsionen a los congresistas. Fuera Dina", se le escucha decir en videos captados por las personas que participaron en la marcha y que compartieron a través de las redes sociales. ▲

TILA LOZANO

"TENGO EL CORAZÓN QUE SE ME ESTÁ SALIENDO"

◆ Se quebró tras testimonio de Macarena Vélez.

¡Se conmueve hasta las lágrimas! Tilsa Lozano se mostró vulnerable al ver un extracto en el que Macarena Vélez revela en El valor de la verdad un episodio de abuso que sufrió frente a su madre.

La ex modelo no pudo evitar quebrarse al ver las imágenes, especialmente al escuchar el testimonio de la chica reality y la sorpresa de la madre, que la acompañaba en el programa.

"Les soy sincera, tengo el corazón que se me está saliendo. Me pongo en la posición de su mamá, tener que escuchar que han violentado a tu hija de esa manera. Yo creo que esta situación debe haber sido no solamente muy fuerte para ella, sino también para la mamá que está escuchando eso", expresó.

"Realmente a mí estas situaciones me quiebran porque me pongo en el lado de la madre, en la situación de ella. Caras vemos, corazones no sabemos", dijo (O.L.) ▲



MAGDYEL UGAZ

AGRADECIDA CON EL PÚBLICO

◆ Tras el estreno de Una semana nada más.

El Teatro NOS se vistió de gala para recibir el esperado estreno de la obra teatral *Una semana nada más*, protagonizada por Magdyel Ugaz, Cristian Rivero y Armando Machuca.

La alfombra roja estuvo llena de personalidades del mundo del entretenimiento, que llegaron a disfrutar de esta nueva propuesta teatral.

"Estoy encantada con el estreno de la obra, tuvimos una gran química sobre el escenario, logramos conectar con el público. Esta obra es para disfrutar, para reírse mucho, está buenísima", refirió Ugaz (O.L.) ▲



ACTRIZ DEBUTÓ CON NUEVA OBRA.

"ESTOY FELIZ Y MUY ENAMORADA"

◆ Modelo anunció que se encuentra con el corazón contento desde hace meses.

◆ Se alejó de la TV para incursionar como empresaria.

Omar Lozano

¡Encontró la felicidad! Tras varios meses alejada de la pantalla chica, Ducelia Echevarría volvió con todas las energías recargadas para hablar de su nueva faceta como empresaria, con su propia marca de cerveza artesanal.

Además, la ex chica reality sorprendió a todos tras anunciar que se encuentra muy enamorada, de quien se conoce desde la infancia en su natal Pozuzo.

—Ahora estás incursionando en el rubro empresarial.

—Estoy feliz por esta nueva etapa empresarial que estoy teniendo. Duchela es mi propia marca de cerveza que representa el empoderamiento y esfuerzo de todos los provincianos que sueñan con conquistar el mundo.

—¿Cómo es tu nuevo producto?

—Nosotros traemos los ingredientes desde Alemania y lo trabajamos desde la planta en Pozuzo. Tenemos ocho sabores para los diferentes paladares del público y las pueden adquirir a través de mi Facebook, TikTok e Instagram.

—Decidiste alejarte de la TV.

—La televisión me gusta, pero me retiré de Panamericana el año pasado porque no veía avances en mí. No encontraba la solución y me sentía frustrada, por eso decidí alejarme un tiempo para limpiar un poco mi imagen.

—¿Es verdad que estás muy enamorada?

—Estoy enamorada, mi pareja es de Pozuzo y venimos saliendo desde hace unos meses. Pero ambos ya nos conocíamos desde niños.

—¿Cómo llevaron el tema de la distancia?

—Al comienzo me daba un poco de miedo porque llevar una relación a distancia es complicado, pero ahora ya está en Lima conmigo. ▲



Dice adiós a realitys

Ducelia Echevarría dijo que su etapa como chica reality llegó a su fin, aunque prefiere no cerrar totalmente esa posibilidad. "Siento que ya cumplí mi ciclo como chica reality. Yo no le pongo la cruz a nada y me da miedo decir que no porque uno nunca sabe", sostuvo.



"Tisbe…
Argent…
compl…
por el …
de mi h…
Ducelia
Echeva…

PACO BAZÁN

SUFRIÓ CHOQUE CON SU VEHÍCULO

◆ Presentador de ATV acusó a chofer del otro carro de haberse dado a la fuga.

¡Todo fue un susto! Paco Bazán reveló que había sufrido un accidente automovilístico. El hecho ocurrió cuando un vehículo, que circulaba a alta velocidad, se pasó la luz roja e impactó con el auto del ex futbolista.

Tras el siniestro, la figura de ATV utilizó los últimos minutos de su programa, para agradecer a su compañero por haberlo reemplazado durante su ausencia y ofrecer detalles sobre el accidente vehicular.

"Estoy físicamente bien. Quiero agradecerle una vez más por esa actitud tan generosa que tienes conmigo siempre. También quiero disculparme con los que están al otro lado", expresó.

SIN PROBLEMAS DE SALUD

Pese al incidente, aseguró que se encuentra bien y que solo se registraron daños materiales.

"Lamentablemente, camino al trabajo he sufrido un accidente ocasionado por un vehículo que se pasó la luz roja a toda velocidad. Yo ya había pasado la intersección e intenté hacer una maniobra para evitar la colisión, pero terminamos impactando. Lo curioso es que el conductor de este vehículo se ha dado a la fuga", comentó. (O.L.)


PRESENTADOR HABLÓ TRAS ACCIDENTE CON SU CARRO

KAREN AMÉRICA

PRESENTA NUEVO SHOW

La actriz Karen América, "La Gaga", volvió a Perú. Y junto con Pablo Villanueva "Melcochita" y Miguel Barraza, presentarán una comedia musical en la que recordarán los años que brillaron en la televisión.

La Gaga y los Súper amigos, es el nombre del show que se presentará los días 23 y 24 de mayo próximo en el Teatro Plaza Norte a las 8:00 p.m. Los libretos están a cargo del reconocido cantante y compositor, Willy Noriega, mientras que la coreografía la comanda el experimentado Benjamín Moscoso.

"Karen América era una artista muy profesional y responsable, la conocí jovencita y tenía mucho swing. Ha regresado de Estados Unidos para juntarnos a Melcochita y a este pechito, y no dudo que las remembranzas de los años 90, serán inevitables", dijo el "Chato" Barraza (O.L.)


SE PRESENTARÁN EN NUEVO ESCENARIO

ZAMBRANO Y LAPADULA ASOMAN COMO TITULARES ANTE VENEZUELA

Cambios a la vista

El León cumplió su sanción y el Bambino ingresaría por Guerrero, debido a cuestiones tácticas.

Carlos Lara Porras

Óscar Ibáñez realizaría cambios para el trascendental encuentro de este martes ante Venezuela, donde se espera volver a sumar de a tres para mantener encendida la luz de esperanza para clasificar al Mundial.

En la defensa, Carlos Zambrano reaparecerá, tras cumplir su suspensión. El León haría dupla en la zaga con Renzo Garcés, de gran actuación ante Bolivia, ya que ambos se comprenden bien. Sin embargo, Miguel Araujo es otra opción para acompañar a Zambrano, tras haber cumplido su suspensión.

En el mediocampo, Pedro Aquino podría ser inicialista en vez de Sergio Peña por razones de aspecto táctico.

En el ataque, Gianluca Lapadula podría ir desde el pitazo inicial en lugar de Paolo Guerrero, quien marcó un gol a Bolivia. Este cambio obedecería a que el Bambino está más acostumbrado a la fricción, lo cual se vislumbra que será así el duelo ante Venezuela, y desgastaría al rival que ya le marcó un tanto en la pasada eliminatoria. Y en el segundo tiempo podría darse el ingreso del Depredador.

Esos son algunos movimientos que realizaría Ibáñez, que lo definirá entre hoy y mañana.

RUMBO A CALI

La selección tiene previsto viajar esta tarde (4:00 p.m.) en vuelo chárter a Cali, Colombia donde pernoctará y entrenará mañana en el estadio Pascual Guerrero. Después de la práctica, la Bicolor partirá a Maturín-Venezuela para jugar el martes (7:00 p.m. de Perú) ante la Vinotinto.

Piden que Viscarra vaya al banco

LA PAZ. La actuación de Guillermo Viscarra en la derrota de Bolivia ante Perú, generó críticas de un sector de la prensa boliviana que lo responsabilizó del segundo gol de la Bicolor, que marcó Paolo Guerrero. "Viscarra estará feliz por permitir que su compañero de equipo (Guerrero) lo haya marcado el segundo gol. No le pueden hacer un gol así", expresó el periodista Juan Pastén del programa El Deportivo. El polémico comunicador sugirió que para el cotejo de este martes ante Uruguay, Rodrigo Banegas sea el arquero titular en vez de Viscarra. "Hay que cambiar de arquero. Banegas debe ser el titular. Viscarra anda a gozar el cariño de los peruanos", expresó. Bolivia, que es séptimo con 13 puntos, recibirá el martes (3:00 p.m. de Perú) a Uruguay, cuarto con 20 unidades, en El Alto.

Palacios pide no ilusionarse con Ibáñez

Roberto Palacios tomó con mesura el triunfo que logró la selección ante Bolivia y dio su opinión sobre la labor de Óscar Ibáñez al frente de la Bicolor.

"¿Por un partido que ha ganado están pensando que es el técnico ideal de Perú? Dejemos que nos demuestre más, por un partido no se puede tratar de buscar calificaciones o algo por el estilo. Nos desesperemos demasiado", señaló el Chorri en Aqui TVD.

El exseleccionado deseó que le vaya bien a Ibáñez al frente de la Bicolor. "Aún todavía quiero verlo, porque yo lo he visto dirigiendo en sus equipos y, lamentablemente, no le ha ido bien. Yo sí deseo de todo corazón que le vaya bien en esta oportunidad que le está dando el presidente de la FPF", puntualizó Palacios. (C.L.P.)



VENEZUELA CALIENTA DUELO ANTE BICOLOR

“Es una final ante Perú”

• La Vinotinto espera ganar “como sea” a cuadro incaico.

Carlos Lanz Porras

■ **MATURÍN.** Venezuela dio vuelta a la página, tras la derrota (2-1) ante Ecuador y se enfoca con todo para el partido de este martes ante Perú, que lo calificó como una “final” para seguir en la pelea por la clasificación al Mundial 2026.

El entrenador Fernando Batista explicó que ante Ecuador preservó a varios jugadores pensando en el duelo ante la Bicolor. “Pensamos en una estrategia con respecto a que teníamos muchos jugadores con amarilla y sabiendo que en un partido largo, a algunos jugadores los podían amonestar. La realidad es que no quise arriesgar mucho de los jugadores que teníamos apercibidos porque el martes nos jugamos una final importantísima”, apuntó.

Los jugadores amonestados de la Vinotinto son José Martínez, Tomás Rincón, Yangel Herrera y Telasco Segovia. Además, Jhon-der Cádiz, Eduard Bello, Rafael Romo y Alexander González también estaban en capilla, pero ninguno fue amonestado.

El arquero Rafael Romo coincidió con la opinión de su entrenador. “Nos jugamos una final el martes ante Perú. Si perdíamos jugadores, hubiese sido mucho más difícil poder afrontar el partido en casa”, afirmó.



YA SUEÑA EL PARTIDO CON PERÚ

EL PLAN DE SOTELDO

En tanto, Yeferson Soteldo se pronunció respecto al duelo contra Perú. “Me siento bien para el martes. Tenemos un plan. Ya lo hablamos con el Bocha Batista, entre todos. El partido en casa es muy importante y tenemos que ganar en casa como sea”, remarcó el mediocampista del Santos.

Venezuela se ubica octavo con 12 puntos, a uno de la zona de repechaje, mientras que Perú es noveno con 10 unidades. El partido se jugará este martes (7:00 p.m. de Perú) en el Estadio Monumental de Maturín.



Murió George Foreman

■ **LOS ÁNGELES.** La leyenda del boxeo de peso pesado, George Foreman, murió a los 76 años, confirmó su familia. Ganó el oro olímpico en 1968 y el título mundial de peso pesado dos veces, con 21 años de diferencia; la segunda lo convirtió en el campeón más viejo de la historia a los 45 años. (Agencias)



España por pase a semis

■ **SEVILLA.** España buscará asegurar hoy (2:45 p.m.) su pase a las semifinales de la Liga de Naciones ante Países Bajos, con el que igualó 2-2 en la ida. En Dortmund, Alemania recibirá a Italia, a la que ganó 2-1. En París, Francia espera revertir el 2-0 sufrido ante Croacia. Y en Lisboa, Portugal recibirá a Dinamarca.



EN EL PODIO CON LA PRESEA DE PLATA

CLASIFICÓ A MUNDIAL DE ATLETISMO

Kimberly logra plata en Dudinská

■ **DUDINCE.** Kimberly García obtuvo la medalla de plata y la marca mínima para clasificar al Mundial de Atletismo Tokio 2025, en la prueba de los 35 km de marcha atlética de la 44nd Dudinská 50, evento de nivel oro de la World Athletics que se desarrolló en Eslovaquia.

En su primera presentación internacional del año, la atleta cronometró 2h 45min 50, que le alcanzó para bajar el tiempo de 2:48:00 solicitado por la World Athletics en los 35 km para lograr un cupo al Mundial.

García fue la única representante nacional en la Dudinská 50. Su siguiente competencia será el Gran Premio Río Maior (12 de abril) en Portugal, donde campeonó en 2017, 2022 y 2024.

OBJETIVO CUMPLIDO

A través de Instagram, Kimberly García refirió que logró su objetivo al clasificar al Mundial de Atletismo. “La participación en este campeonato, marca nuestro inicio de temporada y que tuvo como objetivo, buscar la marca para clasificar en los 35 km para el campeonato mundial de Japón y que finalmente se logró, quiero enviar un saludo muy grande a todos los que siempre envían sus buenas vibras y que siempre me muestran su apoyo incondicional, gracias por todo. Gracias por ser parte de esto”, expresó. (Agencias)



TIGRE ES DURAMENTE RESISTIDO EN CHILE

SU CONTINUIDAD EN DUDA Y LO LLAMAN “FLOJO”

Gareca en la cuerda floja

■ **SANTIAGO.** La continuidad de Ricardo Gareca al frente de la selección chilena parece estar con las horas contadas, tras la derrota ante Paraguay que puso a la Roja en el fondo de la tabla. Eso se puede desprender de las recientes declaraciones del presidente de la Federación Chilena, Pablo Milad.

“Vamos a ver y analizar para lo que viene. Tenemos que tirar buenas vibras para el martes, hay que ganar ese partido y ver con la calculadora después. Esperemos que hayan resultados que aprieten la tabla y no nos alejen”, refirió.

En tanto, la prensa chilena es dura con Gareca, a quien consideran como “flojo” de “ser improvisado” y que no justifica el alto sueldo que percibe, siendo el segundo seleccionador mejor pagado de Sudamérica con un salario anual de 3,4 millones de dólares, detrás de Marcelo Bielsa (4 millones de dólares). (C.L.P.)





Consejo de oro
Convierte lo negativo en positivo. Muchas veces tenemos pensamientos negativos automatizados hacia nuestra persona. Hay que centrarnos y aprender a apreciar lo positivo.



¿Lo haces?
No compararnos con otros, todos tenemos cualidades diferentes.

Escuela de padres
Autoestima en niños. Enséñales a aceptarnos como somos, con nuestras cualidades y nuestros defectos.



APRENDE A VALORARTE Y CONFIAR EN TI MISMO

¿Qué es la autoestima y cómo subirla?

La percepción que se tenga de uno mismo es lo más importante, no lo que piensen los demás.

Zoraida Peña H.

Todos escuchamos siempre la palabra autoestima, pero sabemos qué es realmente, qué significa en nuestras vidas, qué valor tiene en nuestra salud mental. Pues aquí respondemos estas preguntas.

LA AUTOESTIMA

Se podría definir como lo que a cada uno le gusta de su autoimagen, lo satisfecho que esté de ella y la coherencia que existe entre esta imagen y los logros que consigue en la vida.

¿Y, qué es la autoimagen? Es la percepción que tenemos acerca de nosotros mismos, de nuestras capacidades, de nuestras formas de sentir o pensar y cómo nos vemos y sentimos en nuestro entorno.

Al tener nuestra autoestima en equilibrio se incrementa la confianza en uno mismo, la seguridad personal, se facilita las relaciones con los demás, mejora la calidad de vida personal, evita patologías, mejora la expresión emocional, potencia la asertividad, etc.

Una baja autoestima posiblemente termina en fracasos, autolimitación, frustraciones y en no alcanzar las metas deseadas.

Toma nota: Las personas con baja autoestima tienen una visión distorsionada de lo que son y de lo que realmente pueden hacer.





LO QUE DEBES | SABER

Consecuencias de tener una baja autoestima

Las consecuencias pueden ser muchas, aquí te mencionamos algunas de ellas:

Aislamiento social. Al sentir que no se es tan bueno como otras personas existe la tendencia a aislarse socialmente.

Insomnio. La frustración con uno mismo o los pensamientos irracionales pueden hacer que se tengan problemas de sueño.

Depresión. Pensar constantemente que no se es lo suficientemente bueno puede derivar en la aparición de trastornos depresivos.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA). Muchos de los TCA se producen debido a la baja autoestima.

Autolesiones. Con el objetivo de intentar reducir el sufrimiento emocional que produce una baja autoestima, muchas personas se autolesionan.

NO IMITES A OTROS, SÉ COMO TÚ QUIERAS SER Y SÉ FELIZ.

Puedes mantener tu autoestima en equilibrio

Es importante mantener nuestra autoestima en equilibrio para no caer en extremos que nos hacen daño a nivel emocional. Por eso, aquí te presentamos algunos consejos. Fijarse tanto en las cosas malas que hacemos como en las buenas focalizándonos en estas últimas. Fijarse metas realistas: No pienses que tienes que ser siempre el mejor o bueno en todo, no te sobreexijas. No te compares con las demás personas. Ten un auto diálogo positivo. Tómate tu tiempo para hacer las cosas y cuídate haciendo actividades que te gusten. Tener la autoestima en equilibrio es de vital importancia para poder gozar de un estado de bienestar.

La terapia
Cuida tu postura y tu lenguaje corporal: caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia delante ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



El dato
Según el Minsa, el 30% de los adolescentes presenta conductas suicidas.

El concepto
Ansiedad Esta emoción se suele caracterizar por sentimientos de miedo, temor e inquietud.



LLEVA A CASA LO MEJOR DEL MÉTODO COQUITO PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

La importancia de APRENDER EN CASA

✦ ¡Mañana! No te pierdas la entrega de una nueva lámina coleccionable.

Alberto Castañeda Saavedra

Lo mejor de la educación y reforzamiento escolar llega en la nueva edición de láminas coleccionables de **el Popular Coquito, mis primeras lecciones**, ideal para niños de inicial y primaria, esta incluye más 45 pósters y láminas a todo color con los que aprenderán de manera lúdica y efectiva.

Recuerda que todos los días se presentará una nueva versión de esta presentación, esta es gratuita por la compra de tu periódico favorito.



COLECCIONA Y ENSEÑA

Porque tus hijos merecen lo mejor, esta nueva colección trae más de 100 actividades para reforzar el aprendizaje escolar de tus hijos pequeños. Además, les ayudará como familia a fortalecer lazos y crear un gran momento juntos. ¡No dejes pasar esta maravillosa oportunidad!

Bien/estar



Dra. Mónica Tamayo (*)

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Hace pocos años, gracias a que me hice un chequeo oncológico preventivo, detecté que tengo tumores en los senos y pude hacer algo para evitar que crezcan y se vuelvan dañinos para mí.

Así como podemos prevenir en temas físicos, también podemos hacerlo en temas de salud mental. No tenemos que esperar a que pase algo incómodo o dañino para nosotros para recién buscar ayuda profesional; podemos anticiparnos y buscar capacitarnos, crecer y aprender diferentes técnicas y herramientas para afrontar situaciones difíciles. Podemos anticiparnos a eso con un acompañamiento de un profesional de la salud mental.

(*) Psicóloga Tamayo en redes sociales.
Teléfono: 956 908 637

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Locro de zapallo con molleja

INGREDIENTES

- 1/4 de kg de zapallo.
- 400 g de molleja.
- 1/4 de kg de papa blanca.
- 1/3 de taza de choclo desgranado.
- Una cebollita pequeña.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas de ajo.
- 2 cdas de leche.
- Una tajada de queso.
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Lavar la papa y zapallo, pelar y cortar en cuadraditos. Freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, ajo, ají amarillo molido; luego, incorporar choclo desgranado, papa y zapallo picado en cuadraditos; cocinar. Finalmente agregar sal, orégano, queso y leche. Limpiar la molleja de pollo, cortar en bastoncitos y sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada. Freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, añadir la molleja de pollo sazonada; sofreír en el aderezo, echar agua. Hervir. Servir el locro de zapallo con molleja y arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes acompañar esta receta con una deliciosa y nutritiva ensalada tricolor en base a beterraga, vainita y zanahoria.

TIPS

1 FOMENTA ESPACIOS MÁS SEGUROS

Ante momentos de ansiedad o estrés, evita encerrarte en lugares oscuros y opta por conversar con personas de confianza. Si prefieres estar solo, puedes adecuar tu lugar favorito del hogar, según tus gustos; píntalo del color que más te guste y dale vida con decoraciones.



2 PON A PRUEBA LA MEDITACIÓN

La conciencia plena y la meditación mejoran el estado de ánimo y aumentan los sentimientos positivos. La conciencia plena resultó ser eficaz en el tratamiento de una amplia variedad de problemas de salud mental y también se puede usar como herramienta para mejorar el bienestar emocional.



3 LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

Dedica unos minutos a pensar en tus mejores cualidades para empezar el día con buen pie. Las afirmaciones positivas ayudan a aumentar los niveles de autoestima, reducir el estrés y fomentar una actitud más optimista. Tener un sentido de autoestima más elevado y promueve el autocuidado.



Gaturro



Sudoku



3					5			9
1		7	8	2	4		6	5
		6				4		
	3				7			8
	2	9	3		6	5		4
5					2			7
		4	6			8		1
	1		9	7		2		3
9	8				1			

¿Quién lo dijo?

"Un hombre no es desdichado a causa de la ambición, sino porque ésta la devora."



a) Montesquieu — b) Jean-Jacques Rousseau — c) Thomas Hobbes

Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Qué lindo amor

Amor no sé qué ponerme. Ponte el vestido negro pegadito que usabas en la pecpa. Qué lindo amor. Y en la otra pierna, te pones el rojo.

acertijo

La rifa

En una rifa se sortean 10 premios entre 100 boletos. Si compras 5 boletos, ¿cuál es la probabilidad de ganar al menos un premio?

Soluciones de ayer



El acertijo: Total de formas de elegir 4 papeles: (10/4)=210. Formas de elegir 4 papeles sin obtener ningún par: primero, elige 4 pares de entre 5: (5/4)=5. De cada uno, elige 1 papel (2 opciones por par): 2^4=16. Total sin par: 5×16=80. Formas con al menos un par: 210−80=130. Probabilidad: 130/210=13/21≈61.9%.

¿Quién lo dijo?: Friedrich Nietzsche.

Sopa de letras

Z	V	P	D	Q	I	L	O	Z	A	D	E	P	X	A	R	U	T	O	W	S	E	H	J
B	F	P	T	E	T	N	E	I	P	I	C	E	R	C	J	E	H	I	C	L	Y	W	E
A	Z	E	O	J	S	N	P	A	D	U	G	H	M	R	L	F	Z	C	T	Q	Y	L	B
V	R	L	O	S	E	G	U	R	I	D	A	D	W	A	K	V	O	I	J	Y	E	F	Z
D	A	I	O	R	I	G	E	N	J	W	X	B	Y	M	T	R	A	L	H	I	E	O	Q
I	I	C	K	N	S	F	D	M	G	U	C	I	E	S	C	R	I	T	O	S	D	H	X
N	D	U	M	A	B	N	T	Z	L	G	Q	D	I	Q	M	W	G	Z	N	Y	A	J	U
F	E	L	P	H	X	L	B	K	O	R	S	F	P	R	O	M	O	C	I	O	N	L	E
O	N	A	F	A	B	R	I	C	A	N	T	E	H	R	P	A	R	F	U	G	M	L	E
R	T	E	P	R	Q	N	T	S	C	W	V	S	D	E	J	A	T	E	U	Q	I	T	E
M	I	P	L	T	F	P	T	O	O	Q	C	Z	O	Y	J	A	D	E	U	K	S	N	E
A	F	A	Z	I	U	W	N	R	B	S	Y	A	D	L	V	M	F	C	U	I	P	N	U
C	I	P	L	C	M	K	A	O	S	Q	E	T	P	V	O	Y	Z	X	P	Q	W	M	R
I	C	E	L	U	N	I	T	K	M	V	M	R	Y	R	S	B	H	G	M	W	I	D	J
O	A	L	P	L	H	Y	N	A	R	B	T	E	P	V	O	S	M	J	M	O	B	T	D
N	D	C	F	O	Q	R	L	A	D	J	R	W	T	M	U	D	M	I	F	O	Z	S	E
E	O	H	K	L	V	I	F	V	C	T	Z	E	C	A	I	K	U	M	S	S	M	B	L
I	R	W	L	N	M	O	R	H	R	I	P	E	U	W	L	O	Y	C	M	Z	A	Q	I
A	A	I	T	E	S	B	K	J	L	J	O	H	A	L	F	G	Z	N	T	R	T	E	T
D	K	M	N	Y	W	S	T	X	U	Q	P	N	C	H	F	Y	A	M	B	O	E	W	U
L	X	T	Q	R	Z	G	I	E	J	R	O	D	E	N	E	T	N	O	C	A	R	E	R
J	O	M	P	L	A	S	T	I	C	O	I	S	G	U	Q	Y	L	J	K	P	I	V	M
S	Z	I	X	R	T	F	Q	C	A	U	B	S	O	D	G	E	N	A	H	V	A	R	X
Q	J	F	Y	A	D	I	V	N	S	Z	G	I	E	P	K	W	U	T	C	R	L	J	G

ETIQUETA IDENTIFICADORA

- ALIMENTOS
- ARTÍCULO
- CONTENEDOR
- ELIMINACIÓN
- ESCRITOS
- ETIQUETA
- ETIQUETAJE
- FABRICANTE
- IDENTIFICADORA
- IMPRESOS
- INFORMACIÓN
- MARCA
- MATERIAL
- METAL
- NOMBRE
- ORIGEN
- PAPEL
- PEDAZO
- PELÍCULA
- PLÁSTICO
- PRODUCTO
- PROMOCIÓN
- RECIPIENTE
- SEGURIDAD
- SÍMBOLOS
- TELA
- ÚTIL
- VIDA

Consultorio sentimental

Mi pareja ha perdido detalles conmigo

CARLOS (35). Doctora Cora, todo iba bien en mi relación, hasta que mi novia empezó a cambiar. Antes me escribía con emoción, me llamaba solo para escuchar mi voz y tenía detalles conmigo, pero ahora sus mensajes son cortos y sus respuestas tardan horas. Cuando le pregunto si pasa algo, dice que está ocupada e insiste en que todo está bien con nosotros. Pero yo siento todo lo contrario; veo que la conexión que teníamos se está apagando poco a poco. No sé si es el inicio del final o solo una mala racha. ¿Debo insistir y luchar por esto o aceptar que, cuando alguien deja de esforzarse, es porque ya no le importa igual? ¡Oriénteme, por favor!



RESPUESTA

Querido Carlos, cuando alguien empieza a alejarse, es difícil saber si es solo una etapa o el final. Lo mejor que puedes hacer es hablar con ella con sinceridad, sin suposiciones ni miedo a la respuesta. Si aún le importa, lo demostrará y juntos encontrarán la manera de recuperar lo que tenían. Suerte.

Dra. Cora Saeg / corasaeg@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
La actitud evasiva de alguien que tú aprecias te ha generado cuestionamientos; hoy estarás algo nostálgico, pero todo cambiará gracias a la comunicación que recibirás de tus amistades.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Le sacarás provecho a tu tiempo organizándote y realizando actividades que habías postergado a lo largo de la semana. No te acumules de responsabilidades y date un tiempo para descansar.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tu necesidad por resolver asuntos económicos podría acercarte a alguien que prometerá apoyo bajo algunas condiciones; no te apresures y analiza bien cada una de tus decisiones.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Has estado concentrado en asuntos personales y sin buscarlo, te habías distanciado de quienes son realmente importantes. Hoy te aproximarás a tus seres queridos, te sentirás en armonía.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La soledad te llevaría a recordar asuntos del pasado que te pondrían vulnerable; no le des cabida a los recuerdos que puedan lastimarte. Acércate a tu entorno, la compañía mejorará tus ánimos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que tomar una decisión, estarás dividido entre una invitación por parte de tus amistades y un deseo por realizar las actividades que realmente te satisfacen. Apostarás por tus planes.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No le estás dando importancia a las iniciativas de un familiar; tu mente está inmersa en asuntos que deseas resolver y esto podría volverte indiferente con quienes te rodean. Reflexiona y cambia.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Alguien llamará tu atención y te hará ver los errores que estabas cometiendo de una manera constante. Hoy recapacitarás, te plantearás una actitud diferente y los cambios se notarán.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No descuides tus responsabilidades, luego podrías sentir la presión de todo tu entorno y podrías estresarte. Organízate y sé consciente de los tiempos, será la clave para que puedas avanzar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Resuelves de manera exitosa temas familiares que te habían afectado; todo empieza a conducirse con más orden. Tu constancia te permitirá recuperar el amor de esa persona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Alguien muy interesado en ti se comunicará, notarás cierta vehemencia o intensidad que depende de ti calmar; muestra más equilibrio y lograrás consolidar la relación que tanto esperas.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Gracias a tu intervención, lograrás disipar un ambiente de tensión que surgirá en tu entorno próximo. Solo mantén una actitud imparcial, así evitarás juicios erróneos de algunos familiares.



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez Albela

www.perezalbela.pe | 2818077 | 936098953 | @perezalbela

Las legumbres: una excelente fuente de proteína

Un estudio de la Universidad de Oxford, el EPIC-Oxford (2003), analizó a más de 50 mil personas y confirmó que vegetarianos y veganos consumen un 70% más de la proteína diaria recomendada. Aunque tradicionalmente se cuestionó si las dietas sin carne aportan suficiente proteína, los datos muestran que estos grupos superan ampliamente los requerimientos.

Las dietas vegetales ofrecen beneficios adicionales: son bajas en grasas saturadas y colesterol, pero ricas en fibra, vitaminas y fitoquímicos. Las legumbres destacan por su alto contenido en proteína y fibra. Por ejemplo:

- 1 taza de lentejas: 18 g de proteína y 16 g de fibra.
- 1 taza de garbanzos: 15 g de proteína y 13 g de fibra.
- 1 taza de frejoles negros: 15 g de proteína y 15 g de fibra.

Los cereales y los frutos secos también aportan proteínas, aunque en menor cantidad. La quinua, la avena y las almendras son excelentes opciones.

El mito de que la proteína vegetal es inferior a la animal proviene de estudios en ratas de hace más de un siglo. Este error llevó a la creencia de que las proteínas vegetales eran incompletas, cuando en realidad todas las proteínas vegetales contienen los aminoácidos esenciales.

Los aminoácidos esenciales no pueden ser producidos por el cuerpo y deben obtenerse de la dieta. Sin embargo, los animales tampoco los generan, ya que su origen está en las plantas y microorganismos, que los sintetizan. Todas las proteínas vegetales contienen estos aminoácidos esenciales.

Por lo tanto, las dietas basadas en plantas proporcionan proteínas suficientes, además de aportar una mejor calidad nutricional y beneficios para la salud.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 6:00 a.m. a 8:00 a.m. por Radio Felicidad
Mas de Salud: www.youtube.com/@MasdeSaludTV

LA ÚLTIMA

NUEVA YORK. Una perrita entrenada por la Asociación de Perros Veteranos Estadounidenses enseñó a caminar nuevamente a un niño de 5 años que tuvo una cirugía mayor en la médula espinal.



Finlandia: el país más feliz del mundo

OXFORD. Por octavo año consecutivo, Finlandia encabezó el Reporte Mundial de Felicidad, medición anual que clasifica a 147 países en función de la percepción de bienestar de sus habitantes. Dinamarca, Islandia y Suecia acompañan al país nórdico en los primeros lugares y consolidan el liderazgo de esta región en términos de calidad de vida y satisfacción personal. La edición 2025 del informe trae consigo algunas sorpresas: México y Costa Rica ingresaron por primera vez en el top 10 de países más felices.